

# 10 個提示

— 營養教育編

# 選擇我的膳食

— 一頓豐富飲餐的 10 個建議



為健康生活作出正確的食物選擇，就如這10個建議一樣簡單。使用這份清單中的建議來幫助你平衡卡路里，選擇應該多經常吃的食品，和減少應盡量少吃的食品。

## 1 平衡卡路里

控制體重的第一步，是知道你一天需要多少卡路里。你可以在 [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) 網站，找出你需要的卡路里量。保持體力活動也能幫助你平衡卡路里。

## 2 享用食物，但減少食量

進食時慢慢細味品嚐。吃得太快或進食時精神不集中會導致食用太多卡路里。在餐前、用餐期間和餐後注意你是否飢餓或飽肚，提醒自己何時該進食，何時已吃飽。



## 3 避免吃的太多

使用尺寸較小的碗盤和杯子。進食前先分好食物份量。出外用餐時，請選擇小的份量或與別人分享，或把部分食物帶回家。

## 4 應該多經常吃的食品

多吃蔬菜、水果、全穀、脫脂奶或1%低脂奶和其他奶類食品。這些食品中含有你所需要的營養成分，包括鉀、鈣、維生素D和纖維。讓這些食品成為你的正餐和零食的基礎。



## 5 讓盤中食品一半為水果及蔬菜

選擇紅色、橙色和深綠色的蔬菜如蕃茄、地瓜、甘藍菜和其他蔬菜。把水果加入正餐中，成為主菜或伴菜，或作為甜點。

## 6 改換飲用脫脂或低脂(1%)奶

它們含有與全脂奶相同的鈣質和其他所需養分的量，但卡路里和飽和脂肪卻較少。



## 7 把一半的穀類改為全穀

以全穀製品替代精糧製品，多吃全穀；例如，以全穀麵包取代白麵包，或以糙米取代白米。

## 8 應盡量少吃的食物

盡量少吃高固體脂肪、附加糖分和鹽分的食品，包括蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果、加糖飲料、披薩，以及含脂肪的肉類如排骨、香腸、培根和熱狗。把這些食品當做偶一食之的獎勵品，而非每天吃的食品。

## 9 比較食物中的鹽分

利用營養說明標籤，為湯、麵包、冷凍餐等食品選擇鹽分較低的製品。選擇標籤上寫著「低鹽」、「少鹽」或「未添加鹽分」的罐頭食品。



## 10 飲用白開水，而不是含糖飲料

飲用白開水或不含糖分的飲料以降低卡路里。汽水、能量飲料、運動飲料都是美式膳食中附加糖分和卡路里的主要來源。